



女子やねん 湖東

湖東コミセンで書初め教室 開催 1月4日



2月のいこいこ広場 通信

いこいこ広場の行事は以下のとおりです。水分補給用のお茶などは各自でお持ちください。なお、火曜日の午前10時から午後3時の間はフリースペースとして、湖東コミュニティセンター別館のホールを開放します。グループでの発表など、フリースペースの利用を希望される方は、まち協事務局までお申込みください。

★2月2日(日)

- ・13:00~14:00
【映画音楽CDコンサート】
- ・14:00~16:00
【ジャズレコードコンサート】
- ・15:00~16:00
【福結び個別無料相談会】

※無料相談会の申込みは
こちらから⇒

2月2日 15時~16時
の間のみ電話申込みも
受け付けています。



★2月4日(火) 10:30~11:30

【高田さんのギター演奏会】



★2月18日(火)

- ・10:00~12:00【かんたん編み物】
誰でもご参加いただけます。毛糸、編み針、かぎ針等、ご自宅にあるもの、編みたいものの材料など、自由にお持ちください。
- ・13:30~15:00【モルック】
『モルック』は、程よい運動と計算による脳トレ要素がある誰もが簡単に楽しめるスポーツです。



★2月25日(火)

- ・10:00~12:00
【家族介護者の会『コスモスの会』】
- ・11:00~12:00【まちカフェ】
- ・13:00~15:00【健康マージャン】
初心者の方でも安心してご参加いただけます。



子どもさんの遊び場としての利用もできます。気軽に遊びに来てください。

HUG (ハグ) で気がついたこと

12月12日、湖東コミセンにて、湖東地区防災ネットワークでHUG(避難所運営ゲーム)を体験しました。自治会代表18名の方が参加され、日赤防災教育事業主任指導者の中村さん指導のもと、避難所ごとに集まり実施しました。

HUGの進め方は、避難所に見立てた紙の上に、年齢、性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードをどう配置できるか、また、避難所で起こる様々な出来事にどう対応していくかを模擬体験していきます。

湖東第三小学校ブロックでは、皆さん立ち上がって迅速に避難者を配置されました。

最後の意見交換では、

- ・避難所運営について、各自治会から代表者をだしてルール作りをしておかないといけない。
- ・ペットの避難場所をどのようにするのか?どんなペットを飼われているのかを想定して検討した方がよい。

などの意見が出ました。

能登半島地震発生から1年が経ちました。災害に備えてもう一度、自分にできることを考えていきたいものです。



クリスマス会を開催

12月1日、湖東コミセン別館でシェアサロンプロジェクトのクリスマス会が行われました。



この日は40名

の参加があり、お昼にはプロジェクトメンバーの手作りシチューを頂き、食後は【木猫隊】さんの楽しい演奏を聴き、皆さんの歌声も聞こえてきました。

おやつに美味しいクリスマスケーキと、まちカフェの飲み物を頂きながら、参加者で和気あいあいと交流を深められていました。

参加された方は、「楽しかったです。交流できるこのような場をつくってもらえたのは本当にありがたいです。ずっと続けてほしいです。」と話されました。

池庄町子育て支援事業・ブックプレゼント

市が行っている子育て支援活動「見守りおむつ宅配便」に賛同する池庄町独自の事業として「ブックプレゼント」を行いました。対象は池庄町在住の小学生以下の子どもで一人一冊です。



いろいろな本の紹介と読み聞かせを湖東図書館の職員さんにしていただき、子どもの希望図書を選定を行いました。

11月30日池庄町公民館で本の贈呈式を行い、自治会からのメッセージもお渡ししました。子どもが本に触れることで新たな家族のコミュニケーションが生まれ、豊かな情操教育の一助になればと思っています。



輝く人

小規模多機能型居宅介護 ひばり(長町)

まえがわ ろまん
前川 呂万さん



福祉をめざしたきっかけ

自分には福祉の仕事がむいてるのかな? と思い、大学で福祉を学び障がい者にかかわることや介護を体験しました。両親も『福祉を勉強することは、社会の勉強』と、応援してくれました。介護を三年つづけ介護福祉士へ。その後介護相談員になり、そこからケアマネージャーになりました。

『ひばり』のこと

『ひばり』は小規模多機能型居宅介護サービスで、家に居たいと思う方が、継続して自宅で過ごして『生きがい』を大切に過ごしてもらえよう応援、サポートします。

湖東地域の印象

以前は能登川にいたため、湖東地域のことがよくわからなかったのですが、『こちらから地域に出かけないと』と思い、夏はサマーホリデーに参加させていただきました。秋にはいこいこ広場のモルックに参加しました。湖東の方は、周りの方へのお手伝いが多く助かります。

今後の目標

ふるさとまつりや、こと盆など、地域の行事にも参加していきたいと思っています。



メッセージ

『ひばり』をご利用いただくことがなくても、もし介護でお困りのことなどあれば、ぜひご相談にお越しください。

高齢化社会の今、介護施設が新しくできることは、選択肢も増えて喜ばしいことです。近くに相談できる人、場所があることは、安心につながって行くと思いました。



真寿会の
ホームページ

しみちゃんの健康手帳

みなさん、元気に過ごされていますか?
まだまだ寒い時期を元気に過ごすために、感染症にも負けない体作りに心がけましょう。感染症対策には免疫力。免疫力アップのポイントは『腸』です。

「腸」を元気にするには……



そして、バランスの良い食事・適度な運動・良質な睡眠

おすすめメニュー

甘酒フルーツ

お好きなフルーツを食べやすい大きさに切って、甘酒で和えるだけ。やさしい甘さの簡単デザート。



鮭入りポテトサラダ

じゃがいも 200g は洗って皮のままラップに包みレンジで5分程加熱し、粗熱が取れたら皮をむく。



ポウルにじゃがいも、マヨネーズ大さじ1、ヨーグルト大さじ1、鮭フレーク 30g を入れ、フォークで粗くつぶしながら混ぜ、器によそい、パセリを散らす。

★水分補給、きちんとされていますか?

寒い時でも脱水症状に注意!

1時間にコップ1杯の水分補給を。



元気にすご
しましょうね!



第18回

おやすみ

前に1冊を……

『がくしゅうおおぞら』

子どもが通っている幼稚園で月に1冊配ってくれる学習絵本を読んでいます。

『がくしゅうおおぞら』は季節にあった植物や動物、昆虫のことができたり、その月の行事について勉強できたりします。

交通ルールや社会生活のルールが書いてあるので、親子で「こういう時はこうするといいだね」と一緒にルールを話すとても良い機会になっています。

園で先生も読んでくれているので、子どもの食いつきも良いです。

寝る前に落ち着いて、親子の時間を取る上でおすすめです。

いたくら家においな～ 板倉



『キダーブック
がくしゅう
おおぞら』

フレーベル館 出版

第19回は、紙芝居サークルてんとうむしさんが紹介してくれます。

第20回

ことうビーチバレーボール大会 出場者募集!

FINAL

日時：令和7年3月2日(日) 午前9時～
場所：湖東体育館
申込締切：令和7年2月14日(金)

※ 詳しくは回覧チラシをご覧ください
※ お問い合わせは湖東コミセンまで

令和6年度 青少年健全育成標語 入選作品 第2弾

諦めない 輝く自分 あと一歩
おはようで つながっていく 地域の輪
スマホより 大切なもの 見つけろ
多様性 みんなで守り 助け合う
大丈夫 あなたを思う 人がいる
あいさつは みんなをつなぐ あいことば
会話して ころがはれる その言葉
分かってる? かがいしゃに なってること
毎日笑顔が すてきな仲間に 贈り物
だいじょうぶ? そっと救うよ わたしから
わるいこと かえてみようよ いいことに

湖東中学校 3年生
湖東中学校 3年生
湖東中学校 2年生
湖東中学校 2年生
湖東中学校 2年生
湖東中学校 1年生
湖東中学校 1年生
湖東第一小学校 6年生
湖東第二小学校 6年生
湖東第二小学校 5年生
湖東第三小学校 5年生

岩崎莉央 (いわさきりおん)
小澤莉穂 (こざわりほ)
岸咲多郎 (きしさくたろう)
辻琉輝 (つじりゅうき)
山口咲良 (やまぐちさくら)
高野桜 (たかのさくら)
福井悠斗 (ふくいゆうと)
廣瀬正雅 (ひろせせいが)
宮内愛佳 (みやうちあいか)
加藤菜ノ葉 (かとうなのは)
山本司颯 (やまもつつかさ)

『もってきてー』と『もってってー』

開催日：令和7年2月22日(土)
場所：湖東コミセン 多目的ホール
時間： 9時～12時 『もってきてー』
10時～14時 『もってってー』

『もってきてー』

自宅に眠っている“使わないもの(不用品)”を
もってきてもらう催しです。

『もってってー』

『もってきてー』で“もってきてもらったもの”
を必要な人がもらう催しです。

もちこめるもの：食器、衣類、おもちゃ 等
もちこめないもの：食品、電化製品 等

★注意★

- ・廃棄物回収ではありませんので、汚れているものや壊れているものはもちこめません。
 - ・転売を目的とした方の参加はお断りします。
 - ・催し終了時に残っているものは処分します。
- ※詳細は湖東コミセンにお問い合わせください。

資源ごみ回収のご案内

- ◎ 日時：3月1日(土)
8時30分～10時00分
- ◎ 場所：湖東コミセン前 駐車場
- ◎ 回収するもの：

・新聞



紐でくくって
ください。
ビニール袋に
入れないで
ください。

・雑紙(ざつがみ)



紐でくくるか、
紙袋に入れて
ください。
ダンボールに
入れないでくだ
さい。

・ダンボール



紐でくくる
か、運び
やすいように
まとめてください。

・古着

紐でくくるか、透明の
ビニールの袋に
入れてくだ
さい。



・ペット



・廃食油



皆様のご理解とご協力、
よろしく願います。

表紙に寄せて

1月4日、毎年恒例となりました、『書初め教室』を開催しました。18名の子どもたちが参加してくれました。かきぞめの後は、【お正月縁日】と題し、輪投げなどで楽しいひと時をすごしてもらいました。作品は湖東コミセンに1月末まで展示しています。



2月さざんか学習講座

- 3、17日(月)18:30～ 三味線に挑戦!!
- 20日(木)10:00～ みんなで歌おう
～なつかしソング♪
- 22日(土)9:00～ 野菜をおいしく
クッキング



【みんなで走らす、みんなの湖東まちバス】

- 〈サポートワゴン〉2/12(水)、24(月) ※予約不要!
- ★既定路線以外の地区も2日前の予約で利用可能!
- 〈お出かけ健康バス〉 詳しくはこちらを
ご覧ください→
- 2/ 7(金) 県立美術館(大津市)
- 2/19(水) 叶匠壽庵『寿長生(すない)の郷』(大津市)
- ※受付開始は1月25日(土)午前9時～午後5時
- ～案内は湖東地区の各郵便局、農協、図書館、コミセンに配置しています～



(一社)湖東まちづくり TEL 070-3776-0132

＜編集・発行＞ 湖東地区まちづくり協議会 東近江市池庄町495 湖東コミュニティセンター内

IP：050-5802-3393

IP：050-5801-0950

Eメール suki-koto@e-omi.ne.jp

NTT：0749-45-0950

FAX：0749-45-2049

ホームページ <http://www.sukisuki-koto.jp/>

